

115年8/10-8/14菜單 華盛頓中學

日期		8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐		薯餅起司吐司	法式吐司	培根蛋餅	麥香雞起司三明治	卡啦起司漢堡
			吐司			
			火腿.起司片.蛋			
		阿華田	鮮奶紅茶	百香綠茶	豆漿	柳橙汁
中餐	主食	白米飯	白米飯	台式炒麵	白米飯	白米飯
	主菜	日式豬排 椒鹽魚柳	蒙古烤肉 糖醋雞丁	香嫩雞排 香酥魚片	壽喜燒肉 豆乳燒雞	醬燒雞排 日式豬排
	副菜	紅燒豆腐	花枝丸	家鄉滷味	客家小炒	醬燒麵腸
	副菜	開陽扁蒲	腐皮高麗菜	玉兔包	肉末玉米	翠綠甜條
	青菜	港式燒賣	海帶三絲		什錦白菜	五香滷蛋
	青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	湯品	刺瓜魚丸湯	金針肉絲湯	四神湯	冬瓜排骨湯	波霸奶茶
	熱量	855	876	860	850	830
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	白飯	
	主菜	墨西哥肉片 韓式蜜汁雞球	番茄肉醬麵	蔥油淋雞 一口豬肉	咖哩肉丁 韓式蜜汁雞丁	
	副菜	番茄炒蛋	香酥翅小腿	回鍋肉片	彩燴炒蛋	
	副菜	香酥杏鮑菇	薯條	塔香海茸	五香滷味	
	青菜	蒜香炸豆腐	青花炒培根	奶香金針菇	辣炒粉絲	
	青菜	時令青菜		時令青菜	時令青菜	
	湯品	紫菜蛋花湯	玉米濃湯	檸檬愛玉	什錦湯	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	805	860	835	850	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]